Zelf als context oefening

Maak het je gemakkelijk in de stoel en zorg dat je rug recht, maar niet stijf is. Je voeten staan plat op de grond en je armen en benen zijn niet gekruisd, je handen rusten in je schoot. Laat je ogen langzaam dichtvallen. Neem even de tijd om in contact te komen met je ademhaling en de sensaties in je lichaam.

Merk op wat je voelt. Merk op wat je, zelfs met je ogen dicht, ziet. Merk op wat je hoort. Merk op wat je denkt. Jij bent degene die opmerkt, is het goed, slecht of is het gewoon daar? Merk op welke gedachten je nu hebt.

Stel je nu voor dat een deel van jou boven deze ruimte kan zweven en jou in deze ruimte van bovenaf ziet. Sta dit deel van jezelf toe om verder te stijgen, naar de verdieping hierboven en boven het gebouw uit. Gebruik al je verbeeldingskracht en maak je een voorstelling van alle mensen die ook in dit gebouw zouden kunnen zijn, merk op dat zij ook ervaren, voelen en worstelen en in hun eigen leven rondlopen.

Breng jezelf langzaam terug naar de ruimte waar je je nu in bevindt. Stel je nu voor dat je het perspectief inneemt van iemand die veel om jou geeft en je onvoorwaardelijk accepteert. Gebruik al je verbeeldingskracht om je een voorstelling te maken van de manier waarop die persoon naar jou kijkt.

Realiseer je dat jij degene bent die alles opmerkt, jij bent degene die al deze ervaringen kan omvatten.

Over enkele ogenblikken ronden we deze oefening af. Maak je een voorstelling van de ruimte waar je je in bevindt en als je er klaar voor bent, open je je ogen.

Wat heeft deze oefening je opgeleverd aan inzichten? Wat was nieuw? Wat was moeilijk?